

دانستنی‌ها

یک توصیه در مورد خشک کردن موها

در سال‌های اخیر توصیه به خشک کردن موها به صورت طبیعی به یکی از روش‌های محبوب افرادی تبدیل شده که به سلامت موهایشان اهمیت می‌دهند. بر همین اساس اکنون این باور غالب است که اگر فرصت دهیم موها بعد از شست و شو به شکل طبیعی خشک شوند یعنی بدون استفاده از سشوار، این امر می‌تواند باعث تقویت و سالم‌تر شدن تارهای مو شود. اما شاید تعجب کنید اگر بدانید که خشک کردن طبیعی مو، بسته به نحوه انجام دادن آن، گاه ممکن است بیشتر از یاد سشوار، به مو آسیب بزند. «دزان گارز»، یک کارشناس مراقبت از مو در این باره توضیح می‌دهد که موی خیس بیشتر از هر زمان دیگری مستعد آسیب است. به گفته او، شست و شوی مو با آب گرم و شامپو باعث باز شدن کوتیکول‌ها (لایه بیرونی مو) می‌شود و به این ترتیب موها بیشتر در معرض اصطکاک قرار می‌گیرند و این اصطکاک همانند تماس مو با لباس یا بالش می‌تواند به تخریب مو و موخوره منجر شود. بنابراین هرچه مو مدت بیشتری خیس بماند، احتمال آسیب پذیری آن نیز بیشتر خواهد بود. گارز توضیح می‌دهد که این موضوع برای موهای رنگ شده یا آنهایی که تحت درمان شیمیایی مانند کراتین قرار گرفته‌اند، اهمیت بیشتری دارد. زیرا کوتیکول این موها از قبل آسیب دیده است و خشک کردن سریع آنها با یاد سشوار می‌تواند از آسیب بیشتر جلوگیری کند.

سشوار؟

اگرچه استفاده از سشوار می‌تواند برای بسیاری از انواع مو مفیدتر باشد، همه موها در مقابل این ابزار واکنش یکسانی ندارند. اگر مویتان طبیعی و بدون رنگ است و از وسایل حرارتی مانند اتوی مو فرودهنده استفاده نمی‌کنید، به حال خود گذاشتن موها در طول روز برای خشک شدن طبیعی به آنها آسیبی نخواهد زد. گارز اشاره می‌کند که موهای فرم بهتر است طبیعی خشک شوند. او توضیح می‌دهد که حتی اگر از سشوار با سری مخصوص پخش کننده حرارت (diffuser) و دمای ملایم استفاده کنید، جریان هوای گرم است ساختار فرم‌دهنده را به خوبی شکل ندهد و در نهایت باعث وز شدن و موخوره شود. صرف نظر از اینکه چگونه موها پتان را خشک می‌کنید، گارز توصیه می‌کند از حوله‌های ریزبافت و نرم (microfiber) برای خشک کردن مو استفاده کنید. این نوع حوله‌ها را به سرعت جذب و فرایند خشک شدن مو را کوتاه‌تر و ملایم‌تر می‌کنند. به گفته او، حوله‌ای که دور سر می‌پیچید تا موها را خشک کند، تنها چند دقیقه باید روی سر بماند و فرار گرفتن طولانی مدت آن روی موی مو می‌تواند باعث آسیب شود.

نکات مهم

گارز برای استفاده از سشوار نیز چند توصیه دارد تا این فرایند به شکل ملایم‌تری انجام شود. اولین قدم استفاده از محصولات محافظ حرارت روی مو قبل از سشوار کشیدن است. او همچنین توصیه می‌کند که مو را با دمای متوسط و نه بیش از حد گرم، خشک کنید زیرا دمای زیاد تفاوتی با خشک کردن طبیعی ندارد و همچنان به مو آسیب می‌رساند. بهتر است سشوار را طوری نگه دارید که هوا از سمت ریشه مو به سمت نوک آن جریان داشته باشد، حتی اگر لازم باشد، موها را وارونه خشک کنید. در غیر این صورت، موها گرم می‌خورند و وز می‌شوند. می‌توانید مو را به قسمت‌های کوچک تقسیم و هر بخش را از ریشه به سمت نوک، با استفاده از برس گرد، خشک کنید تا هم نرمی بیشتری به آن ببخشید و هم حجم آنها را افزایش دهید. در پایان نیز از باد خنک سشوار استفاده کنید تا کوتیکول‌های مو بسته شوند و حالت و حجم موها در طول روز حفظ شود.



خواص باور نکردنی روغن «کرچک»

روغن کرچک یکی از قدیمی‌ترین مواد مورد استفاده بشر در زمینه‌های فواری و درمانی است که امروزه با توجه به توسعه و پیشرفت علم فواری بیشتری در زمینه زیبایی، سلامت پوست و مو و حتی درمان برای آن شناخته شده است. از گذشته‌های بسیار دور تا به امروز فواری بر شماری از روغن کرچک در درمان، سلامت و زیبایی شناختن شده است و امروزه از این فرآورده بهره‌های فراوانی برده می‌شود.

تقویت سیستم ایمنی



مصرف روغن کرچک می‌تواند تولید گلبول‌های سفید را در دستگاه گردش خون افزایش بدهد. از این رو برای تقویت دستگاه ایمنی و پیشگیری از بروز عفونت‌ها می‌توانید از روغن کرچک استفاده کنید.

درمان مشکلات گوارشی



مشکلات گوارشی مانند سندرم روده تحریک پذیر و یبوست را می‌توان با استفاده از روغن کرچک درمان کرد. مصرف خوراکی روغن کرچک می‌تواند به تسکین مشکلات گوارشی کمک کند. روغن کرچک می‌تواند میزان گردش خون را در روده‌ها افزایش بدهد.

کمک به کاهش وزن



روغن کرچک باعث کاهش اشتها می‌شود، به طوری که بعد از مصرف آن احساس سیری می‌کنید و به کاهش وزن کمک می‌کنند. می‌توانید با حل کردن روغن کرچک در آب‌میوه یا نوشیدنی‌ها طعم نامطبوع آن را برطرف کنید.

درمان میگرن



روغن کرچک یک ضد درد طبیعی است که برای از بین بردن سردردهای میگرنی مفید است. برای درمان خانگی میگرن و سردرد یک قاشق روغن کرچک را روی پیشانی بمالید و بعد از یک دقیقه بشوید. بعد از ۲ تا ۳ دقیقه اثر آن را احساس خواهید کرد.

یادداشت

علل خستگی شدید



یاسر نژادی
متخصص ارتوپد

خستگی یا کوفتگی شدید و گاهی طاقت فرسا، شرایط جسمی و ذهنی است که با استراحت یا خواب به طور قابل توجهی بهبود نمی‌یابد. خستگی و کوفتگی می‌تواند بر انگیزه و توانایی شما برای تمرکز تأثیر بگذارد، گاهی اوقات به عنوان مه‌مغزی نیز توصیف می‌شود. به علاوه برخی افراد متوجه می‌شوند که این امر بر سلامت عاطفی آنها تأثیر می‌گذارد و آنها را تحریک پذیر یا فرسوده می‌کند. علائم افراد دارای خستگی و کوفتگی: افراد مبتلا به خستگی اغلب می‌گویند که این حالت شبیه آنفولانزا است، با علائمی مانند: بدن و اندام آنها احساس سنگینی می‌کند و حرکت آنها دشوار است، فرسودگی و احساس اینکه انرژی آنها تخلیه شده است. بعضی روزها احتمال دارد از لحظه‌ای که از خواب بیدار می‌شوید احساس خستگی کنید، حتی اگر فکر کنید خوب خوابیده‌اید. همچنین خستگی می‌تواند یک ساعت، یک روز یا چند روز طول بکشد و حتی در برخی از افراد بیشتر به طول انجامد. معمولاً دلیل واحدی برای خستگی وجود ندارد و خستگی ناشی از ترکیبی از عوامل است. علت خستگی و کوفتگی می‌تواند متفاوت باشد: التهاب: التهاب می‌تواند باعث تورم، قرمزی، گرما و درد شود. کم‌خونی: در این شرایط کمبود گلبول‌های قرمز خون که اکسیژن را به بدن شما می‌رساند، می‌تواند منجر به ضعف ترشدن عضلات و کاهش سطح انرژی شود. کم‌خونی می‌تواند با شرایطی مانند آرتریت روماتوئید، لوپوس و اسپوندیلیت آنکیلوزان مرتبط باشد. برخی از درمان‌ها: استفاده از برخی داروهای ارتوپد تشنج، داروهای ضد افسردگی و اضطراب، مسکن‌های مبتنی بر مواد افیونی، برخی شل‌کننده‌های عضلانی، آنتی‌بیوتیک‌ها منجر به حالت کوفتگی و خستگی بدن می‌گردند. درمان‌های دارویی می‌تواند افراد را به طرق مختلف تحت تأثیر قرار دهد، در صورت داشتن هر گونه نگرانی یا پزشک یا داروساز خود صحبت کنید. عفونت‌ها و ویروس‌ها: یکی از علل شایع بیماری‌های ویروسی، عفونت و التهاب و به دنبال آن خستگی و کوفتگی است. بیماری‌های ژنتیکی: بیماری‌های ارثی مانند آرتریت التهابی یا شرایط خودایمنی نیز می‌توانند از دیگر علت خستگی و کوفتگی بدن باشند. رژیم غذایی ناسالم: رژیم غذایی نامناسب و کمبود یکسری از ویتامین‌ها و یانوشیدن آب کافی و سایر نوشیدنی‌ها موجب خستگی می‌شود. سبک زندگی: خواب بی‌کیفیت، استرس و اضطراب، ضعف عضلانی ناشی از کم تحرکی نیز منجر به کوفتگی و خستگی می‌گردد.

تأثیر نوع جوراب بر سلامت پاها

پوشیدن جوراب باید از قابلیت تنفس و عبور هوا از آن اطمینان حاصل کنید. از جورابی که رطوبت را به دام می‌اندازد خودداری کنید. سه نوع اصلی پارچه مورد استفاده برای جوراب عبارتند از: پنبه، پشم و مصنوعی. پنبه به طور سنتی خیلی رطوبت‌گیر نیست، فقط باعث می‌شود رطوبت روی پوست شما بنشیند. پشم کمی بهتر است، اما معمولاً ضخیم‌تر است، بیشتر مردم دوست دارند جوراب مصنوعی بپوشند.

ارتباط آگزمای با عملکرد ضعیف شریان‌ها

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که بیماری پوستی آگزمای با یک مشکل جدی مرتبط است که می‌تواند به قطع پانچر شود. دکتر «جفری کوهن»، محقق ارشد گفت: «این مطالعه درک ما را از رابطه بین درمان‌های آتوپیک و بیماری‌های قلبی-عروقی عمیق‌تر می‌کند.» در بیماری عروق محیطی، رگ‌های خونی در پاهای فرد باریک می‌شوند. در نهایت ممکن است باها دچار قانقاریا شود. برای این مطالعه، محققان داده‌های ۲۶۰ هزار نفری تجزیه و تحلیل کردند. نتایج نشان می‌دهد که بیماران آگزمای ۲۳ درصد بیشتر در معرض ابتلاء به بیماری عروق محیطی هستند. کوهن افزود: «عواملی مانند التهاب در بدن، سطوح پایین‌تر فعالیت بدنی و اختلالات خواب که در مبتلایان به درمان‌های آتوپیک دیده می‌شود، احتمالاً به این موضوع کمک می‌کنند.» کوهن گفت: «اهمیت غربالگری معمول قلب و عروق و درمان مناسب عوامل خطر قلبی و عروقی در این جمعیت تأکید می‌شود.»

جدول سودوکو

		۶	۵	۹		۷	۳	
				۱		۶		
		۸	۲	۳		۱	۹	
				۳	۱	۷		
		۳		۴	۲	۵	۸	۹
		۲		۹		۳		۱
۸		۵	۶			۲		
۳		۲		۱		۴	۶	
		۶		۹	۸		۳	

پرتقال

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲
۲	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵
۴	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴
۵	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳
۶	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲
۷	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱
۸	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰
۹	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹
۱۰	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸
۱۱	۵	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷
۱۲	۴	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶
۱۳	۳	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵
۱۴	۲	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴
۱۵	۱	۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳

جدول کلمات متقاطع

افقی

۱	د	ب	ا	غ	۲	ش	ه	ر	ع	ق	۳	ر	ع	ق	۴	ر	ع	ق	۵	ر	ع	ق	۶	ر	ع	ق	۷	ر	ع	ق	۸	ر	ع	ق	۹	ر	ع	ق	۱۰	ر	ع	ق	۱۱	ر	ع	ق	۱۲	ر	ع	ق	۱۳	ر	ع	ق	۱۴	ر	ع	ق	۱۵	ر	ع	ق	۱۶	ر	ع	ق	۱۷	ر	ع	ق	۱۸	ر	ع	ق	۱۹	ر	ع	ق	۲۰	ر	ع	ق	۲۱	ر	ع	ق	۲۲	ر	ع	ق	۲۳	ر	ع	ق	۲۴	ر	ع	ق	۲۵	ر	ع	ق	۲۶	ر	ع	ق	۲۷	ر	ع	ق	۲۸	ر	ع	ق	۲۹	ر	ع	ق	۳۰	ر	ع	ق	۳۱	ر	ع	ق	۳۲	ر	ع	ق	۳۳	ر	ع	ق	۳۴	ر	ع	ق	۳۵	ر	ع	ق	۳۶	ر	ع	ق	۳۷	ر	ع	ق	۳۸	ر	ع	ق	۳۹	ر	ع	ق	۴۰	ر	ع	ق	۴۱	ر	ع	ق	۴۲	ر	ع	ق	۴۳	ر	ع	ق	۴۴	ر	ع	ق	۴۵	ر	ع	ق	۴۶	ر	ع	ق	۴۷	ر	ع	ق	۴۸	ر	ع	ق	۴۹	ر	ع	ق	۵۰	ر	ع	ق	۵۱	ر	ع	ق	۵۲	ر	ع	ق	۵۳	ر	ع	ق	۵۴	ر	ع	ق	۵۵	ر	ع	ق	۵۶	ر	ع	ق	۵۷	ر	ع	ق	۵۸	ر	ع	ق	۵۹	ر	ع	ق	۶۰	ر	ع	ق	۶۱	ر	ع	ق	۶۲	ر	ع	ق	۶۳	ر	ع	ق	۶۴	ر	ع	ق	۶۵	ر	ع	ق	۶۶	ر	ع	ق	۶۷	ر	ع	ق	۶۸	ر	ع	ق	۶۹	ر	ع	ق	۷۰	ر	ع	ق	۷۱	ر	ع	ق	۷۲	ر	ع	ق	۷۳	ر	ع	ق	۷۴	ر	ع	ق	۷۵	ر	ع	ق	۷۶	ر	ع	ق	۷۷	ر	ع	ق	۷۸	ر	ع	ق	۷۹	ر	ع	ق	۸۰	ر	ع	ق	۸۱	ر	ع	ق	۸۲	ر	ع	ق	۸۳	ر	ع	ق	۸۴	ر	ع	ق	۸۵	ر	ع	ق	۸۶	ر	ع	ق	۸۷	ر	ع	ق	۸۸	ر	ع	ق	۸۹	ر	ع	ق	۹۰	ر	ع	ق	۹۱	ر	ع	ق	۹۲	ر	ع	ق	۹۳	ر	ع	ق	۹۴	ر	ع	ق	۹۵	ر	ع	ق	۹۶	ر	ع	ق	۹۷	ر	ع	ق	۹۸	ر	ع	ق	۹۹	ر	ع	ق	۱۰۰	ر	ع	ق	۱۰۱	ر	ع	ق	۱۰۲	ر	ع	ق	۱۰۳	ر	ع	ق	۱۰۴	ر	ع	ق	۱۰۵	ر	ع	ق	۱۰۶	ر	ع	ق	۱۰۷	ر	ع	ق	۱۰۸	ر	ع	ق	۱۰۹	ر	ع	ق	۱۱۰	ر	ع	ق	۱۱۱	ر	ع	ق	۱۱۲	ر	ع	ق	۱۱۳	ر	ع	ق	۱۱۴	ر	ع	ق	۱۱۵	ر	ع	ق	۱۱۶	ر	ع	ق	۱۱۷	ر	ع	ق	۱۱۸	ر	ع	ق	۱۱۹	ر	ع	ق	۱۲۰	ر	ع	ق	۱۲۱	ر	ع	ق	۱۲۲	ر	ع	ق	۱۲۳	ر	ع	ق	۱۲۴	ر	ع	ق	۱۲۵	ر	ع	ق	۱۲۶	ر	ع	ق	۱۲۷	ر	ع	ق	۱۲۸	ر	ع	ق	۱۲۹	ر	ع	ق	۱۳۰	ر	ع	ق	۱۳۱	ر	ع	ق	۱۳۲	ر	ع	ق	۱۳۳	ر	ع	ق	۱۳۴	ر	ع	ق	۱۳۵	ر	ع	ق	۱۳۶	ر	ع	ق	۱۳۷	ر	ع	ق	۱۳۸	ر	ع	ق	۱۳۹	ر	ع	ق	۱۴۰	ر	ع	ق	۱۴۱	ر	ع	ق	۱۴۲	ر	ع	ق	۱۴۳	ر	ع	ق	۱۴۴	ر	ع	ق	۱۴۵	ر	ع	ق	۱۴۶	ر	ع	ق	۱۴۷	ر	ع	ق	۱۴۸	ر	ع	ق	۱۴۹	ر	ع	ق	۱۵۰	ر	ع	ق	۱۵۱	ر	ع	ق	۱۵۲	ر	ع	ق	۱۵۳	ر	ع	ق	۱۵۴	ر	ع	ق	۱۵۵	ر	ع	ق	۱۵۶	ر	ع	ق	۱۵۷	ر	ع	ق	۱۵۸	ر	ع	ق	۱۵۹	ر	ع	ق	۱۶۰	ر	ع	ق	۱۶۱	ر	ع	ق	۱۶۲	ر	ع	ق	۱۶۳	ر	ع	ق	۱۶۴	ر	ع	ق	۱۶۵	ر	ع	ق	۱۶۶	ر	ع	ق	۱۶۷	ر	ع	ق	۱۶۸	ر	ع	ق	۱۶۹	ر	ع	ق	۱۷۰	ر	ع	ق	۱۷۱	ر	ع	ق	۱۷۲	ر	ع	ق	۱۷۳	ر	ع	ق	۱۷۴	ر	ع	ق	۱۷۵	ر	ع	ق	۱۷۶	ر	ع	ق	۱۷۷	ر	ع	ق	۱۷۸	ر	ع	ق	۱۷۹	ر	ع	ق	۱۸۰	ر	ع	ق	۱۸۱	ر	ع	ق	۱۸۲	ر	ع	ق	۱۸۳	ر	ع	ق	۱۸۴	ر	ع	ق	۱۸۵	ر	ع	ق	۱۸۶	ر	ع	ق	۱۸۷	ر	ع	ق	۱۸۸	ر	ع	ق	۱۸۹	ر	ع	ق	۱۹۰	ر	ع	ق	۱۹۱	ر	ع	ق	۱۹۲	ر	ع	ق	۱۹۳	ر	ع	ق	۱۹۴	ر	ع	ق	۱۹۵	ر	ع	ق	۱۹۶	ر	ع	ق	۱۹۷	ر	ع	ق	۱۹۸	ر	ع	ق	۱۹۹	ر	ع	ق	۲۰۰	ر	ع	ق	۲۰۱	ر</
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	---	---	---	-----	-----